

**Le Piémont italien : le Val Maira**

*Un itinéraire original et insolite, entre Piémont italien, Haute-Ubaye et haut Queyras. Ce voyage itinérant vous conduit vers des lieux chargés d'histoire, des cols montagneux où jadis transitaient les échanges entre la France et l'Italie. Calme et sérénité seront les maîtres mots de cette semaine d'immersion dans ces hautes vallées... De hameaux typiques en alpages verdoyants, vous partirez à la découverte des différents modes de vie, fortement contrastés, en Queyras, Haute-Ubaye et haut Piémont. Chaque soir vous ferez halte dans un gîte ou un refuge confortable, l'occasion de profiter de l'ambiance conviviale de ce "pays du soleil" aux paysages variés.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : La Roche écroulée, tunnel de la Traversette, refuge du Viso**

Départ de la Roche écroulée, à l'extrémité du Queyras, pour emprunter l'antique route du sel et rejoindre le premier tunnel transfrontalier de l'histoire des Alpes (15ème siècle). Ce tunnel restauré par les Italiens à l'automne 2014 est une curiosité qui mérite le détour... il n'est pas rare de rencontrer dans les falaises qui le dominent des bouquetins qui surveillent paisiblement l'ascension des randonneurs. Une fois le tunnel de la Traversette (2800m) atteint, vous redescendez vers le refuge du Viso (2400 m) pour y passer la nuit.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 1000 m

**DÉNIVELÉ -** : 400 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**ASSISTANCE BAGAGES** : sans transport de bagages

### **Jour 2 : Refuge du Viso, col de Vallante, col de la Lauzette, Chianale**

Départ du refuge du Viso pour une courte ascension, jusqu'à la frontière italienne au col de Vallante (2800 m). Vous passez à proximité des sources du Guil, avec comme premier "réservoir" le lac Lestio, merveilleux miroir des cimes au pied du mont Viso. Vous empruntez ensuite un joli chemin en balcon au pieds de ce seigneur des lieux : le mont Viso (3841 m). Ce chemin vous mène jusqu'au col de la Lauzette (2800 m).

Vous pouvez faire l'ascension (facultative) de la pointe Joanne (3050 m), sans doute le plus beau panorama sur le mont. Longue descente enfin dans un vallon pastoral pour rejoindre le village italien de Chianale. Vous profitez de cette fin de journée pour visiter ce village typique piémontais, fait de lauzes et pierres apparentes. Il doit son nom au torrent qui le traverse. Vous passez la nuit en gîte chez Brigitte, une des figures de ce village qui ne compte qu'une dizaine d'âmes l'hiver... accueil authentique garanti !

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h30

**DÉNIVELÉ +** : 400 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : Nuit à l'agritourisme Pramourel à Chianale

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

### **Jour 3 : Chianale, col de Bondormir, refuge du Melezé**

Toujours plein sud, vous quittez Chianale pour vous enfoncer dans le Piémont authentique, celui des villages agricoles, des fermes d'alpages isolées, des torrents magnifiques. Après la longue montée du col de Bondormir (2600 m), vous redescendez dans la vallée cachée de Bellino, pour y découvrir des trésors de villages en pierre, des vieux sentiers muletiers oubliés, puis vous rejoignez votre confortable refuge du Melezé (1800 m).

Attention, le voyage dans le temps de nos ancêtres commence !

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00

**DÉNIVELÉ +** : 1000 m

**DÉNIVELÉ -** : 1000 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : refuge des Méléze

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

**Jour 4 : Refuge du Melezé, col de Bellino, campo base.**

Une belle journée dans les estives. En quittant le refuge du Melezé et la vallée de Bellino, il vous faudra traverser les gorges de Barricates, chemin aménagé, suspendu dans de profonde gorge pour permettre aux troupeaux de pâturer de beaux alpages sinon inaccessibles et pourtant si accueillants. De plus en plus haut, les montagnes s'ouvrent d'avantage jusqu'au col de Bellino (2800 m). Descente dans le Val Maira, vallée large et montagnes verticales, jusqu'au village de Chiappera, récemment restauré. (1600 m).

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00

**DÉNIVELÉ +** : 1000 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en refuge

**Jour 5 : Campo base, col d'Enchiausa, Chialvetta.**

Journée sportive dans un magnifique massif calcaire. Très beaux lacs d'altitude. Cette randonnée nous fera traverser tous les étages montagnards : le fond des vallées avec ses charmants villages, ses forêts de mélèzes fraîches et aérées, ses alpages et pelouses alpines si accueillants puis une traversée de moraine pour franchir le col d'Enchiausa (2700 m), au pied de l'impressionnante tête de Moïse. Descente sur le magnifique village de Chialvetta (1500 m) où nous attend "Rolando", l'aubergiste qui nous accueille pour notre dernière nuit en Piémont italien.

**HEURES DE MARCHÉ** : 7h00

**DÉNIVELÉ +** : 1200 m

**DÉNIVELÉ -** : 1200 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte-auberge à Chialvetta.

**Jour 6 : Chialvetta, passo de la Scaletta, col du Roburent, col de Larche.**

Remontée dans le fin fond de la vallée de Chialvetta pour traverser cette énorme chaîne du Chambeyron par le passo de la Scaletta (2600 m). Possibilité de baignade au magnifique lac du Roburent avant de franchir le col du même nom qui nous fera revenir en France (2500 m). Descente par le lac de l'Oronaye puis fin du parcours au col de Larche (routier). Retour en mini-bus vers 16h jusqu'à la gare de Montdauphin. Arrivée à Montdauphin vers 18h15.

**HEURES DE MARCHÉ** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 1100 m

**DÉNIVELÉ -** : 600 m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Départ avant 9h30 de l'Echalp, si vous avez pris l'option transport des bagages, vous devrez laisser vos sacs au gîte 7 degrés Est.

#### **Moyens d'accès**

##### En train :

Gare de Montdauphin - Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

De Paris : Aller : train de nuit Paris / Montdauphin – Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour

Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.

Veuillez consulter le site de la SNCF afin de connaître les horaires exacts.

Pour les horaires des navettes entre Montdauphin et l'Echalp, veuillez consulter [le site de l'Office de tourisme du Queyras](#).

##### En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via GAP

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

### DISPERSION

Transfert en minibus depuis Larche jusqu'à l'Echalp à 16h.

### NIVEAU

#### **Niveau sportif.**

- Altitude globale : entre 1500 m et 2900 m

- Altitude des hébergements : 1850 m en moyenne

- Durée des étapes : 5 à 8 h de marche par jour

- Dénivelé positif moyen : 950 m par jour

- Dénivelé maximum : 1200 m.

- Altitude maximum de passage : 2900 m.

- Nature du terrain : terrain de moyenne montagne avec malgré tous des passages à 3000 m, sans difficultés particulières. Beaucoup d'alpages herbeux, de cols plutôt rocailleux. Peu d'exposition au vertige.

- Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

- Vous retrouvez vos sacs un soir sur 2 à partir du J2.

#### **HEBERGEMENT**

**Hébergement classique en gîte** : Chambre collective de 4 à 12 personnes, les draps et serviettes ne sont pas fournis (prévoir un drap de sac), les sanitaires sont sur le palier. Possibilité de chambre double sur demande et en fonction des disponibilités, sur toutes les étapes sauf pour le refuge du Viso (où nous pourrions éventuellement avoir une tente 2 places privative). Supplément chambre de 2 sur les étapes : 145€/personne

**Les repas** servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

**Les pique-niques** peuvent être réservés par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Pas de transfert.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Dans ces vallées Piémontaise "parallèles", le passage en taxi d'une vallée à l'autre pour transporter vos bagages peut s'avérer très long et très coûteux.

Si vous choisissez cette option, nous vous proposons 2 formules :

Transport sur 2 étapes où les distances en voitures sont limitées.

Transport sur toutes les étapes (sauf celle du refuge du Viso) les déplacements en taxi pour le transport des bagages est très long.

## **GROUPE**

De 2 à 15 participants.

Possibilité de départ à un participant avec supplément départ personne seule.

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

**Vêtements :**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau

- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

#### **Équipement :**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 l minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

#### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques. (facultatif)

### **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension,
- Le transfert en minibus depuis Larche jusqu'à l'Echalp à 16h le J6,
- Les frais d'inscription et d'organisation,
- Les taxes de séjour.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons,
- Le transport des bagages,
- Les déjeuners.